金銀花

* 特性

1. 多年生常綠纏繞性木質藤本植物

2. 俗稱忍冬花。為球形漿果，初為綠色，黑熟

3. 花冠夜間散發出清香，極適合栽培作為棚架遮蔭植物

* 功用

1. 花均可入藥，有生血、止渴、清熱、散風清熱解毒的功效
2. 曬乾的花苞可泡茶
4. 金銀花的功效
5. 1、抗病原微生物作用。金銀花的功效與作用有哪些?對多種致病菌如金黃色葡萄球菌、溶血性鏈球菌、大腸桿菌、痢疾桿菌、霍亂弧菌、傷寒桿菌、副傷寒桿菌等均有一定抑制作用。
6. 2、對肺炎球菌、腦膜炎雙球菌、綠膿桿菌、結核桿菌、志賀氏痢疾桿菌、變形鏈球菌等有抑菌和殺菌作用，對流感病毒、孤兒病毒、皰疹病毒、鉤端螺旋體均有抑制作用。
7. 3、抗炎解毒作用，對癰腫疔瘡、腸癰肺癰有較強的散癰消腫，清熱解毒、消炎作用。
8. 4、疏熱散邪作用，對外感風熱或溫病初起，身熱頭痛、心煩少寐、神昏舌絳、咽干口燥等有一定作用。
9. 5、涼血止痢作用，對熱毒痢疾、下痢膿血、濕溫阻喉、咽喉腫痛等有解毒止痢涼血利咽之效。
11. 6、金銀花茶味甘，性寒，具有清熱解毒、疏散風熱的作用。金銀花有清熱解毒、疏利咽喉、消暑除煩的作用。可治療暑熱症、瀉痢、流感、瘡癤腫毒、急慢性扁桃體炎、牙周炎等病。
12. 7、金銀花的作用除藥用外，其美容、減肥和保健養生的作用更為神奇，對身體所起到的巨大保護和修復作用是十分顯著的。金銀花的功效具有解暑、醒酒、清腦、解渴、清除體內有毒物質，降脂、減肥、美容潔膚、預防衰老、延年益壽的效用。
13. 金銀花可以增強免疫力
14. 免疫力就是我們身體本身所擁有的一種防禦機制，可以幫助我們的身體識別和消滅外來侵入的任何異物。
15. 免疫力可以幫助我們處理已經衰老或者是損傷和死亡的變形自身細胞，以及識別和處理我們身體當中突變的細胞，總而言之，免疫力好了，我們的身體也就好了。
16. 但是如果免疫力低下，我們的身體防禦系統也就會大大降低，那麼我們的身體就非常容易患上各種各樣惱人的病症。
17. 免疫力低下的人非常容易被感染病毒，而且特別容易染上細菌、病毒和真菌等感染，因此免疫力低下最直接的表現就是非常容易生病，感冒就是我們最常見的病症之一。
19. 由於我們的身體會經常生病，那麼就會嚴重的消耗我們的機體，所以會覺得體質虛弱或者是精神萎靡，經常感覺自己的身體疲乏無力，吃東西的時候食慾降低。
20. 或者是一日三餐吃飯不及時和晚上睡覺的時候有睡眠障礙的人，打針吃藥都是家常便飯了，而且每次生病以後都要有很長的時間才會恢復，並且常常會反覆發作，如果持續這個狀態下去，甚至還會發生更嚴重的疾病。
21. 如果我們是因為免疫力低下的原因而感覺到覺得身體非常不舒服，去看醫生的話醫生通常會建議我們多喝水，最好在水裡泡一些金銀花。
22. 金銀花泡水喝的禁忌
23. 第一：切忌服用過量金銀花性寒，服用過量很容易導致身體中的腸胃出現不適應的情況。有些人為了能夠提高金銀花對於身體的功效，一次性大量的服用金銀花，這對於身體沒有好處只有壞處。
24. 第二：月經期間禁止服用月經是所有的女性最為特別的一段時間，在這個階段女性一定要好好的保養自己，少吃或者是少接觸一些冰冷、含量的食物或者是物體。金銀花性寒，所以在月經期間最好別服用，避免對身體造成不利的影響。
26. 第三：脾胃虛寒的患者服用要慎重金銀花屬於寒性的，所以如果原本患者的身體就是屬於虛寒體質，而且容易體弱多病，那麼服用金銀花泡水喝不僅不能夠調養以及保健身體，反而會加重脾胃所需要承受的負擔，這對於健康非常的不利。
27. 第四：服用季節的選擇並不是一年四季都是適合服用金銀花的，專家建議，想要令身體獲得最好的保健，那麼服用金銀花的時間最好選擇在夏季。由於夏季天氣炎熱，身體很容易出現中暑以及乾渴的情況，這個時候服用金銀花能夠很好的起到生津止渴以及清熱解毒的作用。
28. 第五：金銀花泡水隔夜別服用老中醫建議我們，金銀花泡水喝和日常泡茶其實是同一個道理，沖泡兩三次就可以了，並且隔夜之後最好不要服用，避免由於變質之後影響身體健康。
29. 第六：金銀花不宜冷飲需要特別注意的是，日常將金銀花泡水喝的時候最好不能夠冷飲，因為這樣很容易導致身體出現拉肚子的情況。如果想要正確的服用金銀花，那麼可以用開水沖泡之後趁熱服用，這樣才能夠更好的發揮金銀花的藥效以及營養價值。
31. 第七：金銀花泡水喝不能夠天天喝只有在當你的身體出現上火等情況的時候才開始服用金銀花，每次選擇大約10克左右用開水沖泡，最好不要每天喝，否則對於脾胃的負擔還有傷害比較大。
32. 第八：B肝患者不宜長期服用老中醫告訴我們，B肝患者不能夠長期將金銀花泡水喝，否則很容易導致身體出現腸胃不適的情況，例如拉肚子、腸鳴或者是胃納欠佳的情況。
33. 第九：其他。金銀花在平時的時候比較適合一些體質出現內熱情況的患者服用，如果是一些脾胃比較虛寒，日常容易出現拉肚子、肚子痛或者是腹部發涼以及手腳冰涼的患者最好少喝，否則不利於身體健康。金銀花茶怎麼泡才健康 可以將細嫩的金銀花放入茶杯之中，也可以選擇玻璃杯，金銀花的量最好控制在三兩克左右就可以了。第一次的時候用大約九十攝氏度的開水進行沖泡，然後蓋上蓋子，這樣能夠避免金銀花的香味散失。三分鐘之後可以打開蓋子，這樣不僅金銀花的味道非常的芬芳，同時也能夠比較徹底的沖泡出金銀花中所含有的營養物質。
35. 金銀花不只是下火良藥，還是美容抗衰老的良藥。多喝金銀花水對身體益處很多，尤其是女性，更應該多喝!
37. 喜歡這篇文章嗎？快分享吧
38. 您可能感興趣
39. 金銀花泡水喝可清熱解毒，不夠也要適當
40. 金銀花茶你不能不知道的6大功效9大禁忌！
41. 金銀花泡水喝的九大禁忌
42. 金銀花和什麼一起泡水喝好
43. 金銀花泡水喝的8大禁忌
44. 金銀花禁忌什麼 九大禁忌不可服用
45. 金銀花的功效與作用 如何挑選金銀花
46. 金銀花泡水喝的功效與禁忌
47. 金銀花可以治感冒嗎
48. 金銀花茶能長期喝嗎
49. 免責聲明：本文內容來源于中國食品科技網，文章觀點不代表壹讀立場，如若侵犯到您的權益，或涉不實謠言，敬請向我們提出檢舉。
50. 更多好文等你來搜尋

2

****